EIWEISSREICHE LEBENSMITTE

# Das sind die 20 besten Proteinlieferanten

Eiweißreiche Lebensmittel gehören in jede Küche, besonders bei Sportlern. Warum Proteine so wichtig sind und mit welchem Nahrungsmittel Sie Ihren Bedarf ganz einfach decken können

Ganz gleich, ob es darum geht, Muskeln aufzubauen, abzunehmen oder einfach nur fit und gesund zu sein: Proteinreiche Lebensmittel gehören in jede Mahlzeit. Wieso ist eine eiweißbetonte Ernährung so wichtig? Welches sind die besten Proteinquellen und wie wählen Veganer ihre tägliche Ration Eiweiß? All das erfahren Sie hier.












## Warum ist Eiweiß so wichtig?

Eiweiß (auch Protein genannt) zählt neben Kohlenhydraten und Fetten zu den drei Makronährstoffen. Für Ihren Körper sind Eiweiße, beziehungsweise deren "Bausteine" – die Aminosäuren – unverzichtbar, denn Muskeln, Organe, Haut

und Haare bestehen größtenteils aus diesem Nährstoff. Auch die Hormon- und Enzymbildung funktioniert nur, wenn Ihrem Körper ausreichend Proteine zur Verfügung stehen. Proteine werden vom Körper zum Muskelaufbau genutzt, denn Muskeln bestehen aus Eiweiß. Und nicht nur das, auch zur Regeneration nach einem harten Workout benötigt Ihr Körper Proteine, um verletzte Muskelzellen und -fasern wieder zu reparieren.



**>>> So wichtig ist die tägliche Portion Eiweiß**

Eiweißreiche Lebensmittel stabilisieren zudem Ihren Blutzuckerspiegel. Wenn Sie diese reichlich und zu jeder Mahlzeit verzehren, schüttet Ihr Körper weniger Insulin aus. Da das Hormon den Fettabbau hemmt, sollten Sie versuchen, große Insulinausschüttungen zu vermeiden. Zusätzlich sättigt Eiweiß im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fetten besonders gut, denn Ihr Körper braucht länger, um Proteine zu verstoffwechseln.

## Wie viel Protein benötigt Ihr Körper?

Um den Körper ausreichend mit Eiweiß zu versorgen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, täglich 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu verzehren. Das kommt jedoch nicht immer hin, denn wie viel Eiweiß Sie pro Tag tatsächlich konsumieren sollten, hängt auch davon ab, welches Ziel Sie verfolgen. Sportler, die sich regelmäßig bewegen und mehr

Energie verbrauchen, benötigen mehr Eiweiß als Couch-Potatoes. Je nach Intensität, Dauer und Regelmäßigkeit des Trainings, wird der Verzehr von 1,2 bis 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Profis benötigen sogar bis zu 2 Gramm Protein.

---



WIR MACHEN DICH FIT

**Mit der Men's Health Coaching Zone erreichst du deine Ziele**

---

**>>> Quark mit Leinöl: So effektiv ist das Food-Duo für den Muskelaufbau**

## Ist tierisches Eiweiß besser als pflanzliches?

Ihr Körper kann Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln besser verwerten als aus pflanzlichen Quellen. Der Grund: Tierische Proteine ähneln in ihrer Struktur mehr den körpereigenen Eiweißen als pflanzliche Proteine, haben eine höhere biologische Diese gibt nämlich an, wie gut Ihr Körper das über die Nahrung aufgenommene Protein in körpereigenes Eiweiß umbauen kann. Je mehr körpereigenes Protein gebildet werden kann, desto höher ist die biologische Wertigkeit eines Lebensmittels.

## Eiweißreiche Lebensmittel für Vegetarier und Veganer

Vegetarier und Veganer können aufatmen: Es gibt genug pflanzliche und gleichzeitig eiweißreiche Lebensmittel, mit denen Sie ganz einfach Ihren täglichen Eiweißbedarf decken können.

**>>> Die 8 größten Protein-Mythen auf dem Prüfstand**

Beispiel Tofu: Der Soja-Quark, der aus Sojabohnen, Wasser und Salz hergestellt wird, liefert pro 100 Gramm rund 16 Gramm Eiweiß, welches vom Körper sehr gut verwertet werden kann. Zum Vergleich: Geflügel- und Rindfleisch enthalten nicht viel mehr Eiweiß, nämlich 20 Gramm pro 100 Gramm Fleisch. Zudem enthält Tofu im Gegensatz zu den meisten tierischen Produkten kaum Fett, gesättigte Fettsäuren oder Cholesterin. Dafür liefern die meisten veganen und vegetarischen Proteinquellen eine ordentliche Portion Ballaststoffe, (gesunde) ungesättigte Fettsäuren, zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Andere Optionen für pflanzlichen Fleischersatz sind unter anderem Lupinen (eine Art Hülsenfrucht) oder Seitan. Besonders letzteres kommt Fleisch nicht nur in der Konsistenz sehr nahe, sondern auch in seinem Eiweißgehalt: Satte 28 Prozent pro 100 Gramm.

**>>> Vegane Lebensmittel mit viel Eiweiß**

**Tipp:** Kombinieren Sie unterschiedliche eiweißreiche Lebensmittel in Ihren Mahlzeiten miteinander. So ergänzen sich die verschiedenen Aminosäuren optimal und die biologische Wertigkeit erhöht sich. Bohnen und Mais, Milch und Haferflocken, Reis und Sojabohnen, Erbsen und Getreide oder Kartoffeln und Ei.

## Ist zu viel Eiweiß ungesund?

Eines vorweg: Wie bei allen anderen Nährstoffen, gilt auch für Eiweiß, die Dosis macht das Gift. So gesund eiweißreiche Lebensmittel für Ihren Körper sind, übertreiben sollten Sie es nicht. Denn auch Kohlenhydrate und Fette gehören auf Ihren Teller und sind für eine ausgewogene, gesunde Ernährung wichtig. Und was ist dran an dem Gerücht, dass Eiweiß auf die Nieren geht? Nichts, solange Sie gesundheitlich nicht beeinträchtigt sind. Führen Sie Ihrem Körper mehr Eiweiß zu, als er benötigt, wird dieses zu Harnstoff abgebaut und über die Nieren ausgeschieden. Wichtig hierbei ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Rund drei Liter am Tag sollten es schon sein.

**>>> 15 proteinreiche Thunfisch-Rezepte**

## Die Top 20 der eiweißreichsten Lebensmittel

### Platz 20: Hühnerei




12,8 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Eier dürfen natürlich in keinem Protein-Ranking fehlen. Aufgrund der einmalig hohen biologischen Wertigkeit von 100, sind Eier beim Eiweißgehalt unschlagbar. Das heißt, Ihr Körper kann das Protein aus Eiern optimal verwerten. Somit sind Eier DAS Muskelfutter schlechthin.

**>>> 50 Eier-Rezepte für mehr Muskelwachstum**

Ein Ei liefert rund 7 Gramm Protein. Mit einem Omelett oder zwei Spiegeleiern am Morgen legen Sie also das perfekte Fundament für einen erfolgreichen Tag.

## Platz 19: Magerquark (0,2% Fett)




13,5 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Magerquark ist eine Top-Proteinquelle, nicht nur für Vegetarier. Bereits eine Portion von 150 Gramm enthält über 20 Gramm Protein, das vom Körper optimal aufgenommen werden kann.

**>>> Quark mit Leinöl: So gesund ist das Food-Duo wirklich**

Wenn Sie den Magerquark dann noch mit etwas frischem Obst, ein paar Nüssen, Leinsamen und zum Beispiel Haferflocken verfeinern, erhalten Sie ein perfektes Frühstück oder Snack für zwischendurch. Zudem ist Magerquark sehr kalorienarm und macht ordentlich satt.

## Platz 18: Quinoa




13,8 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Quinoa liefert nicht nur viel Protein, es ist zudem glutenfrei und beinhaltet viele Nährstoffe. Das sogenannte Pseudogetreide enthält neben Magensium, welches unter anderem für das einwandfreie Funktionieren der Muskeln zuständig ist, viel Kalium, das eine wichtige Rolle im Elektrolythaushalt spielt. Quinoa lässt sich gut als Alternative zu Reis verwenden.

**>>> 20 Meal-Prep-Rezepte für Ihre Lunchbox**

## Platz 17: Kabeljaufilet




17,4 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Kabeljau liefert nicht nur viel Eiweiß, das die Muskeln wachsen lässt, es zählt mit gerade einmal 0,6 Gramm Fett pro 100 Gramm zudem zu den magersten Fischsorten überhaupt. Dafür enthält Kabeljau umso mehr Kalium, Kalzium, Magnesium, sowie Jod, Zink und Selen. Vitamin B12 und Vitamin D stärken die Knochen.

**Tipp:** Gerichte mit Kabeljau sind nicht kompliziert, wie man denken könnte. Salzen und pfeffern Sie das Filet und braten Sie es von beiden Seiten für 3 bis 4 Minuten an, so bleibt der Fisch zart und saftig.

## Platz 16: Seelachs




18,3 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Noch mehr Eiweiß als der Kabeljau enthält Seelachs (auch Köhler genannt), der wohl beliebteste Fisch aus dem Ozean. Mit einem Proteingehalt von 18,3 Gramm ist das kein Wunder. Außerdem zerfällt er beim Braten nicht so schnell wie andere Fischsorten. Somt ist er perfekt für alle, die sich das erste Mal an die Zubereitung von Fisch herantrauen.

## Platz 15: Garnelen




18,3 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

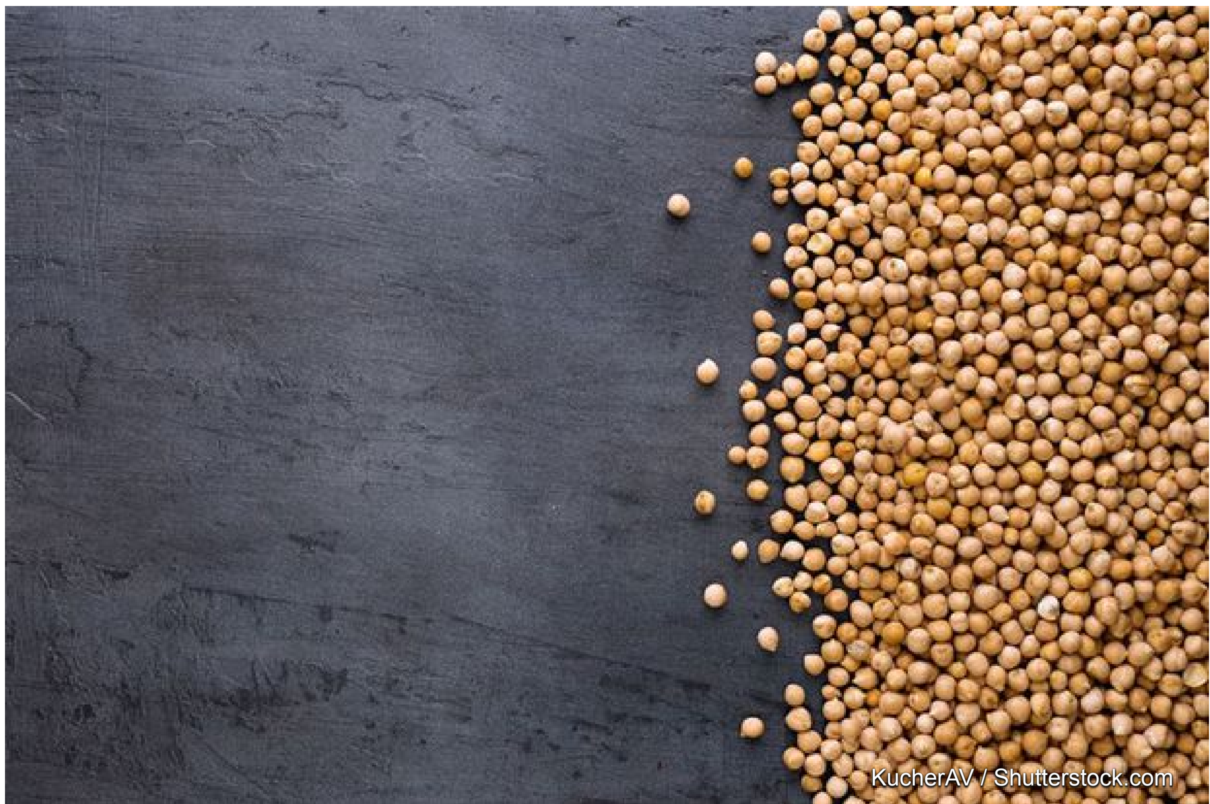
Garnelen enthalten nicht nur unglaublich viel Eiweiß, sie haben gleichzeitig kaum Kalorien: gerade mal 87 pro 100 Gramm. Zudem liefern Garnelen wertvolles Jod, das auch als Schilddrüsenhormon bezeichnet wird. Ihre Schilddrüse kann nur funktionieren, wenn sie mit ausreichend Jod versorgt wird. Garnelen und auch andere Lebensmittel aus dem Meer unterstützen somit Ihren Hormonhaushalt.

**>>> Leckere Garnelen-Rezepte**

Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Garnelen aus Wildfängen oder aus nachhaltigen und ökologischen Aquakulturen stammen. Nur dann können Sie sicher sein, dass die Garnelen nicht mit Antibiotika, Hormonen und Wachstumsbeschleunigern belastet sind.

**Tipp:** Garnelen sind nicht nur vielseitig, sondern auch schnell zubereitet. Wie wäre es mit in Olivenöl gebratenen Garnelen mit viel Knoblauch, dazu ein Salat und ein Stück Brot? Mit dem Brot können Sie dann das Knoblauch-Olivenöl aus der Pfanne dippen.

## Platz 14: Kichererbsen




19 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm (getrocknet)

Sie passen nicht nur gut in Falafel und Hummus, sondern auich in Salate oder Curry-Gerichte. Zudem punkten sie durch einen hohen Gehalt an Magnesium, Eisen, Kupfer und Vitamin K. Mit einer halben Dose Kichererbsen decken Sie zudem bereits 50 Prozent Ihres täglichen Bedarfs an Folsäure.

**>>> Diese 10 Kichererbsen-Rezepte müssen Sie probieren**

**Tipp:** Getrocknete Kichererbsen müssen Sie vor dem Kochen mehrere Stunden einweichen. Kichererbsen aus der Dose sind hingegen sofort einsetzbar.

## Platz 13: Lachs




19,9 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Neben einem Top-Proteingehalt liefert Lachs darüber hinaus noch viele ungesättigte Fette, er enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren. Diese müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, denn sie erfüllen im Körper lebenswichtige Aufgaben. Sie hemmen nicht nur Entzündungsprozesse und schützen das Herz-Kreislauf-System, sie sind gleichzeitig wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit. Außerdem enthält Lachs viel Vitamin A, B1, B6, B12, sowie Zink und Selen.

**>>> Das sind die Top 10 Fischsorten mit vielen Omega-3-Fettsäuren**

## Platz 12: Gemischtes Hackfleisch




20 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Egal ob Burger, Spaghetti Bolognese oder Frikadellen, kaum ein Fleisch ist so vielseitig und geschmacksintensiv wie Hackfleisch. Scharf angebraten entwickeln sich die intensiven Röst-Aromen, die jedem Gericht das gewisse Etwas geben. Hackfleisch enthält zudem ordentlich Eiweiß, 20 Gramm pro 100 Gramm.

**>>> So machen Sie den perfekten Burger**

**Übrigens:** Rinderhack ist magerer als gemischtes Hackfleisch aus Schwein und Rind.

## Platz 11: Lammfilet




20,4 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Das besonders zarte und saftige Fleisch schmeckt gegrillt, gebraten oder geschmort. Zudem hat das Filet neben guten Proteinwerten nur sehr wenig Fett, gerade mal 3,4 Gramm pro 100 Gramm. Das gilt jedoch nicht für das fettige Kotelett, das 32 Prozent Fett enthält.

Lammfleisch ist zudem eine exzellente Quelle für alle B-Vitamine und für Eisen. Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das unter anderem für den Sauerstofftransport im Blutkreislauf verantwortlich ist.

## Platz 10: weiße Bohnen




21,1 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Weiße Bohnen sind nicht nur echte Eiweißbomben, sie versorgen den Körper außerdem mit den wichtigen Mineralstoffen Magnesium, Kalium und Phosphor. Außerdem halten Sie aufgrund ihres Ballaststoffgehalts lange satt.

**Tipp:** Weiße Bohnen sind vielseitig, vom Thunfisch-Salat mit weißen Bohnen bis hin zu Eintöpfen.

## Platz 9: Rindfleisch




21,2 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

In 100 Gramm Rindfleisch stecken über 20 Gramm Protein und viele wichtige Mineralstoffe, wie zum Beispiel Eisen. Ihr Körper kann das Eisen aus tierischen Lebensmitteln besser verwerten als pflanzliches Eisen. Plus: Rindfleisch enthält eine Menge an Vitaminen, unter andem B-Vitamine, Vitamin C und A.

**>>> So gelingt Ihnen das perfekte Steak**

Doch nicht nur das Filet liefert viel Protein, auch die anderen Rinder-Cuts (pro 100 Gramm):

- Roast Beef: 23 Gramm
- Hackfleisch: 22,5 Gramm
- Steak: 22 Gramm
- Corned Beef: 21,7 Gramm
- Filet: 21,2 Gramm

## Platz 8: Schweinefilet




21,5 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Der Ruf von Schweinefleisch ist nicht gerade der beste. So wird es gerne als fettig und ungesund bezeichnet. Doch mit der richtigen Zubereitung und Wahl des Fleischstücks kann Schweinefleisch sehr mager sein. Besonders das Filet und das Schnitzel enthalten nur wenig Fett. Gemeint ist jedoch nicht das Schnitzel in dicker Panade, das in reichlich Öl frittiert wird, sondern die Natur-Variante ohne Semmelbrösel.

**>>> So grillt man Schwein und Rind auf den Punkt**

## Platz 7: Erbsen




22,9 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm (getrocknet)

Neben viel Eiweiß haben Erbsen auch einen hohen Gehalt an Vitaminen und Spurenelementen: Eisen, Zink, Kupfer, Kalium, Calcium, sowie die Vitamine B1 und B2, die von den Nerven und dem Gehirn benötigt werden, sind reichlich in grünen Erbsen enthalten.

## Platz 6: Linsen




23,5 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm (getrocknet)

Linsen gehören, wie Erbsen und Bohnen, zur Familie der Hülsenfrüchte und sind Top-Proteinlieferanten. Zudem enthalten Linsen eine ordentliche Portion Zink, das stärkt das Immunsystem und beugt Erkältungen vor. Sie liefern darüber hinaus kaum Fett (1,5 Gramm pro 100 Gramm) und sind sehr ballastoffreich.

**Tipp:** Es gibt zahlreiche Sorten von Linsen, von gelben, braunen, roten, grünen bis zu schwarzen Linsen ist alles mit dabei.

## Platz 5: Thunfisch aus der Dose




23,8 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Passt perfekt in den Salat: Thunfischfilet aus der Dose. Achten Sie jedoch darauf, dass er statt in Sonnenblumenöl in eigenem Saft eingelegt ist. Ansonsten strotzt er nur so vor Fett. Der Fisch versorgt Ihren Körper nicht nur mit hochwertigem Eiweiß, sondern auch mit Jod, Zink und Vitamin D, welches unter anderem das Immunsystem stärkt.

**>>> 15 proteinreiche Thunfisch-Rezepte für mehr Muskeln**

## Platz 4: Hähnchen- und Putenbrust (ohne Haut)




24,1 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Hähnchen- und Putenbrust sind mit die fettärmsten Proteinquellen, denn sie haben lediglich 1 Gramm Fett pro 100 Gramm. Gleichzeitig liefert das Geflügel 24 Gramm Protein. Das zarte und saftige Filet enthält außerdem Vitamin B6, welches zusätzlich den Protein-Stoffwechsel unterstützt.

**>>> Unsere besten Hähnchen-Rezepte**

**Wichtig:** Da das Geflügel mit Salmonellen belastet sein kann, garen Sie das Fleisch immer komplett durch.

## Platz 3: Parmesan




33,5 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Käse beinhaltet viel Protein, so kommt Parmesan auf über 30 Gramm pro 100 Gramm. Aufgrund seines hohen Fettgehalts sollten Sie jedoch maßhalten, sonst macht sich das schnell auf der Waage bemerkbar. Essen Sie den Käse lieber als kleinen Snack oder als Highlight im Salat.

**>>> So (un)gesund ist Käse**

Neben Eiweiß enthält Käse außerdem viel Kalzium und Vitmain D. Diese Kombination ist besonders vorteilhaft, denn Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium.

## Platz 2: Entöltes Mandelmehl




36 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Durch seinen hohen Ballaststoffanteil verbessert Mandelmehl die Verdauung. Eisen, Kalzium, Vitamin E, Magnesium und Kalium sind nur einige der Nährstoffe, die im Mandelmehl enthalten sind. Kalium ist übrigens für die Energiebereitstellung zuständig. Ständige Müdigkeit kann daher durch einen Kaliummangel verursacht werden.

**Tipp:** Als gesunde Alternative zu Getreidemehl eignet es sich perfekt für saftige Backwaren.

## Platz 1: Sojafleisch-/ schnetzel




44 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm

Platz 1 und somit der Star unter den Proteinlieferanten ist Sojafleisch beziehungsweise -schnetzel. Das Veggie-Produkt enthält nur 2,2 Gramm Fett pro 100 Gramm, dafür jedoch mit stolzen 21 Gramm sehr viele Ballaststoffe.

Sojaschnetzel sind eine hervorragende Alternative zu Hackfleisch und passen daher ideal in Lasagne oder Bolognese. Dafür die Sojaschnetzel einfach 5 bis 10 Minuten in Wasser oder Gemüsebrühe kochen. Auch zu asiatischen Gerichten schmeckt der Gewinner.